

Viktiga vitaminer

Vitamin

Som är viktigt för:

Vitamin A	Ögonen, huden, slemhinnorna.
Vitamin B1	Ämnesomsättningen, blodet, huden och nerverna.
Vitamin B	Andningen.
Vitamin B6	Proteinomsättningen.
Vitamin B12	Bildningen av röda blodkroppar.
Vitamin C	Motståndskraft mot infektioner, bindväv, sårhäkning.
Vitamin D	Skelettet.
Vitamin E	Motverkar blodpropp och ärrbildning.
Vitamin K	Koagulering, levern, blodkärlsväggarna och benstommen.



UPPGIFT

I VILKEN MAT FINNS DESSA VITAMINER?

Vitamin

Finns i följande mat:

- Vitamin A
- Vitamin B1
- Vitamin B
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- Vitamin K